

PAISAJE PRODUCTIVO

Vegas fluviales del Nalón

La huerta que explica el sabor tranquilo del Bajo Nalón: faba IGP, kiwi, maíz y frutales en las vegas del Nalón y el Narcea.

Las vegas fluviales del Nalón y del Narcea son el reverso fértil de la costa. Tierras de ribera, sedimentos arrastrados durante siglos, huerta tradicional, fabes y, desde los años setenta, kiwi: un paisaje productivo que ayuda a entender por qué la cocina del Bajo Nalón sabe también a campo. Más que un punto cerrado de visita, son un territorio para recorrer sin prisa entre ríos, miradores, plantaciones y mesas.

📍 UBICACIÓN

Vegas del Nalón y Narcea, concejo de Pravia

📦 PRODUCTOS CLAVE

Faba IGP, kiwi, huerta y frutales

🍴 TIPO DE RECURSO

Paisaje productivo agroalimentario

📅 COSECHA KIWI

Noviembre (variedad Hayward)

🌾 PRODUCCIÓN COMARCAL

~2.500 t/año de kiwi (1/5 nacional)

🍷 MARIDAJE

Cocina de cuchara y producto de huerta

🏆 SELLO DE CALIDAD

IGP Faba Asturiana (1996) y Alimentos del Paraíso

📍 CÓMO DISFRUTARLO

Rutas, miradores y mesa local

El campo fértil junto al río

Las vegas fluviales del Bajo Nalón se forman a partir de los depósitos de limos, arenas y arcillas que el Nalón y el Narcea han ido dejando sobre sus llanuras de inundación. Esos suelos sueltos, profundos y ricos son la base de un paisaje agrícola muy reconocible: huertas, maíz, hortalizas y, sobre todo, la **faba asturiana**, que aquí ha sido cultivo de identidad durante generaciones.

A comienzos de los años setenta, el directivo Manuel Olivo trajo a Asturias el cultivo del **kiwi** tras un viaje por Europa y plantó las primeras parcelas en la isla de Arcubín (Soto del Barco, en la ría del Nalón). De aquellas 25 hectáreas pioneras nació un sector que hoy produce en la comarca del Bajo Nalón unas **2.500 toneladas anuales**, alrededor de un quinto del consumo nacional. Asturias suma cerca de 180 ha de cultivo y es la segunda comunidad productora tras Galicia. La variedad dominante sigue siendo Hayward, con cosecha manual en noviembre.

Estas vegas no se visitan en un único punto: se recorren enlazando rutas suaves —como la del Narcea o la Senda del Prerrománico—, miradores como el de Las Mestas (en la confluencia de Narcea y Nalón) y mesas pravianas donde la faba IGP, el kiwi local y la huerta de temporada llegan al plato. El propio mercado de los jueves en Pravia es buen aperitivo para empezar.

No busques un único punto de visita: estas vegas se descubren enlazando rutas suaves, miradores, pueblos y restaurantes que trabajen producto de proximidad.

El sabor único del Bajo Nalón

Las vegas fluviales amplían la mirada del viajero: el Bajo Nalón no es solo mar y ría, también es tierra fértil, huerta, frutales y cocina de cuchara. Este recurso permite contar el destino desde la calma, la producción local y la relación diaria entre agua, campo y mesa. Aquí está la otra mitad del sabor de Asturias.

Cómo leer el paisaje productivo

1 La ribera fértil del Nalón y el Narcea

Los sedimentos depositados durante siglos generan suelos profundos y productivos. Es la base del paisaje agrario tradicional del concejo: huertas, maizales y praderas de siega entre los dos grandes ríos del Bajo Nalón.

2 Faba asturiana IGP

Indicación Geográfica Protegida desde 1996. Variedad Granja Asturiana, grano blanco, largo y arriñonado. Las vegas del Bajo Nalón producen una parte significativa de la faba que llega a la cocina asturiana. El plato emblema: la fabada.

3 Kiwi del Bajo Nalón

Cultivo introducido a comienzos de los 70 desde la isla de Arcubín. Hoy define buena parte del paisaje agrario de la comarca, con productores como La Llera del Nalón, Kiwiastur o las fincas

pioneras de Arcubín. Cosecha manual en noviembre.

4 **Mirador de Las Mestas**

Junto a la AS-16, en la confluencia del Narcea con el Nalón (paraje entre Forcinas y Quinzanas). Permite leer cómo se cruzan los dos ríos y qué amplitud toman las vegas en ese punto. Cuenta con banco y un sendero descendente hacia la orilla.

5 **Ruta del Narcea (PR Pravia 7)**

Travesía de 8,8 km y dificultad baja (1 h 55 min, +98 m / -81 m) desde el Prau Salcedo, en Pravia, hasta Corias. Atraviesa vegas, plantaciones de kiwi, un puente colgante sobre el Narcea y la iglesia de Santa María de Quinzanas.

6 **Senda del Prerrománico (PR-AS 219)**

4 km entre Pravia y Santianes, dificultad baja (1 h 15 min). Conecta el casco histórico con la iglesia prerrománica del rey Silo: el paisaje productivo conduce al patrimonio.

Cómo disfrutarlo

Paseo entre vegas

La forma más amable de acercarse al recurso es a pie. La Ruta del Narcea recorre paisaje de ribera y plantaciones; la Senda del Prerrománico combina huerta tranquila y patrimonio. Para verlas en clave panorámica, el Mirador de Las Mestas.

Miradores y producto local

Después del paseo, la experiencia se completa en la mesa: fabes con compango, producto de huerta y, si la temporada acompaña, kiwi local. El mercado de los jueves en Pravia es un buen lugar para empezar.

Sostenibilidad y comercio de proximidad

Este paisaje depende de la continuidad de la actividad agraria, del respeto a caminos y fincas y del consumo de producto local. Los ríos Nalón y Narcea forman parte de la Red Natura 2000 (LIC/ZEC ES1200021 y ES1200022). La mejor manera de cuidar el lugar es no invadir parcelas, mantener los caminos limpios y apoyar a productores, mercados y restaurantes de la zona.

Consejos prácticos para el comensal

Antes de salir

- Elige una ruta oficial, como la del Narcea o la Senda del Prerrománico.
- Descarga el plano-guía de Pravia o pásate por la Oficina de Turismo (985 82 12 04).
- Comprueba el tiempo y el estado de caminos, sobre todo tras lluvias.

En la mesa y durante la visita

- No entres en fincas privadas ni tomes frutos de cultivos ajenos.
- Pregunta por fabes, kiwi, huerta y producto de temporada.
- El jueves de mercado en Pravia es excelente para encontrar producto local.

Cuándo es mejor venir

Las vegas se aprecian en cualquier época, pero ****primavera y verano**** dan los maizales y huertas en pleno desarrollo. La ****cosecha del kiwi es en noviembre****: una buena ventana para combinar campo, miradores y mesa con producto recién recogido.

Galería

Imágenes del paisaje fluvial del Bajo Nalón y de la faba asturiana, producto IGP de estas vegas.



Río Narcea a su paso por Quinzanas (Pravia), tramo bajo previo a la confluencia con el Nalón.



Faba asturiana (variedad Granja Asturiana), producto IGP cultivado en las vegas del Bajo Nalón.



Vista aérea de la villa de Pravia integrada en su vega, con los meandros del Nalón y el Narcea cerca.

Vídeos

Reportajes sobre los productos clave de las vegas: kiwi praviano y faba asturiana IGP.



Sandra y Miriam García Arias, productoras de kiwi en Pravia bajo la marca La Llera del Nalón (Reader Asturias, 2023).



Documental sobre la IGP Faba Asturiana, cultivo de identidad de estas vegas (El Campo de Asturias, 2022).

Recursos útiles para amantes del buen comer

Enlaces oficiales para ampliar información, localizar restaurantes o preparar la visita.

Las vegas fluviales

Ficha oficial de Destino Bajo Nalón sobre el paisaje productivo de ribera.

Paisajes de Pravia

Lectura oficial del paisaje praviano, sus valles y vegas fértiles.

Ruta del Narcea (Ruta 7)

Travesía de 8,8 km por vegas, plantaciones de kiwi y patrimonio.

Mirador de Las Mestas

Punto panorámico sobre la confluencia Nalón-Narcea.

IGP Faba Asturiana

Información oficial de la Indicación Geográfica Protegida.

SERIDA — Cultivo del kiwi

Servicio Regional de Investigación Agroalimentaria del Principado.

Otras especialidades y lugares relacionados

Gastronomía del Bajo Nalón

Contexto general de producto local y cocina del destino.

Alimentos del Paraíso Natural

Marca oficial de productos agroalimentarios de calidad de Asturias.

Turismo de Pravia

Portal oficial con rutas, servicios y propuestas.

Río Nalón

Recurso territorial para entender la estructura fluvial del destino.



Guía turística digital · Paisaje productivo

Vegas fluviales del Nalón

ID: GAS-PRV-004 · Versión v2.0 · 26/05/2026